Jangan Marah

Penulis: Abu Mushlih Ari Wahyudi
Sumber: Buletin At-Tauhid

Diriwayatkan dari Abu Hurairah *radhiyallahu 'anhu*, ada seorang lelaki berkata kepada Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam*, "*Berilah saya nasihat.*" Beliau *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda, "*Jangan marah.*" Lelaki itu terus mengulang-ulang permintaannya dan beliau tetap menjawab, "*Jangan marah.*" (HR. Bukhari). Imam Nawawi *rahimahullah* mengatakan, "Makna jangan marah yaitu janganlah kamu tumpahkan kemarahanmu. Larangan ini bukan tertuju kepada rasa marah itu sendiri. Karena pada hakikatnya marah adalah tabiat manusia, yang tidak mungkin bisa dihilangkan dari perasaan manusia".

Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* juga pernah menasihatkan, "*Apabila salah seorang dari kalian marah dalam kondisi berdiri maka hendaknya dia duduk. Kalau marahnya belum juga hilang maka hendaknya dia berbaring.*" (HR. Ahmad, Shahih)

Dahulu ada juga seorang lelaki yang datang menemui Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* dan mengatakan, "*Wahai Rasulullah, ajarkanlah kepada saya sebuah ilmu yang bisa mendekatkan saya ke surga dan menjauhkan dari neraka.*" Maka beliau *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda, "*Jangan tumpahkan kemarahanmu. Niscaya surga akan kau dapatkan.*" (HR. Thobrani, Shahih)

Syaikh Muhammad bin Shalih Al 'Utsaimin *rahimahullah* juga mengatakan, "Bukanlah maksud beliau adalah melarang memiliki rasa marah. Karena rasa marah itu bagian dari tabiat manusia yang pasti ada. Akan tetapi maksudnya ialah kuasailah dirimu ketika muncul rasa marah. Supaya kemarahanmu itu tidak menimbulkan dampak yang tidak baik. Sesungguhnya kemarahan adalah bara api yang dilemparkan oleh syaitan ke dalam lubuk hati bani Adam. Oleh sebab itulah anda bisa melihat kalau orang sedang marah maka kedua matanya pun menjadi merah dan urat lehernya menonjol dan menegang. Bahkan terkadang rambutnya ikut rontok dan berjatuhan akibat luapan marah. Dan berbagai hal lain yang tidak terpuji timbul di belakangnya. Sehingga terkadang pelakunya merasa sangat menyesal atas perbuatan yang telah dia lakukan."

Tips Menanggulangi Kemarahan

Syaikh Wahiid Baali *hafizhahullah* menyebutkan beberapa tips untuk menanggulangi marah. Diantaranya ialah:

1. Membaca ta'awudz yaitu, "*A'udzubillahi minasy syaithanir rajiim*".
2. Mengingat besarnya pahala orang yang bisa menahan luapan marahnya.
3. Mengambil sikap diam, tidak berbicara.
4. Duduk atau berbaring.
5. Memikirkan betapa jelek penampilannya apabila sedang dalam keadaan marah.
6. Mengingat agungnya balasan bagi orang yang mau memaafkan kesalahan orang yang bodoh.
7. Meninggalkan berbagai bentuk celaan, makian, tuduhan, laknat dan cercaan karena itu semua termasuk perangai orang-orang bodoh.

Syaikh As Sa'di *rahimahullah* mengatakan, "Sebaik-baik orang ialah yang keinginannya tunduk mengikuti ajaran Rasul *shallallahu 'alaihi wa sallam*, yang menjadikan murka dan pembelaannya dilakukan demi mempertahankan kebenaran dari rongrongan kebatilan. Sedangkan sejelek-jelek orang ialah yang suka melampiaskan hawa nafsu dan kemarahannya. *Laa haula wa laa quwwata illa billaah*" (lihat *Durrah Salafiyah*).